

Dr. Ulla Sebastian

Holographisches Neustrukturieren: Das Gesetz der Resonanz

Der folgende Text ist ein Auszug aus dem Buch: Ulla Sebastian: Prinzip Lebensfreude.
Walter Verlag. März 2000

- [Körper, Geist und Seele als Schwingungsfeld](#)
- [Der Sechs-Schritte-Prozeß](#)
- [Muskelprüfung als Biofeedback-System](#)

Körper, Geist und Seele als Schwingungsfeld

Im Kapitel über den Zyklus der Manifestation habe ich ausgeführt, dass sich unsere Gedanken, Gefühle und physischen Prozesse auf das Wirken und Zusammenspiel von fünf Elementen zurückführen lassen. Diese fünf Elemente Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde sind Namen für bestimmte Energie- und Bewusstseinsqualitäten, die von einem darunter liegendem pulsierendem Energiefeld gespeist werden. Diese Grundpulsation mit ihrer Ausdehnung und Kontraktion liegt allem Leben zugrunde. Unsere körperlichen Prozesse, Organe und Systeme schwingen ebenso darin mit wie unsere Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen.

Diese Schwingung lässt sich messen. Physiker wählen als Maßeinheit Zyklen per Sekunde. Jedes Organ im Körper hat beispielsweise eine andere Frequenz, bei der es optimal funktioniert. Dieses Wissen nutzen Sie, wenn Sie den Körper über heilende Laute ausbalancieren und harmonisieren.

Auch unsere Sinne nehmen die Umwelt in Frequenzen wahr: als Licht-, Ton-, Geschmacks-, Geruchs- oder Tastfrequenzen. Wir sehen, hören, riechen, schmecken und berühren allerdings nur innerhalb einer bestimmten Bandbreite. So nimmt unser Ohr beispielsweise nur Wellen zwischen 16 - 20.000 Zyklen pro Sekunde auf. Der Schrei der Fledermaus entgeht uns. Wir sehen ein Skelett nur auf einer Röntgenaufnahme, und wir sind nicht in der Lage, radioaktive Strahlen durch unsere Sinne aufzunehmen. Manche Gifte entziehen sich unserem Geruchssinn, und Raucher wissen, wie sehr ihr Geschmackssinn eingeschränkt ist. Trotzdem sind alle Frequenzen in unserem Leben wirksam, auch wenn wir sie mit unseren Sinnen nicht erfassen können.

Wenn Sie im Fluss des Lebens sind, heißt dies in der Sprache der Frequenzen, dass Ihr Körper-Geist-System in optimaler Weise schwingt. Im Abschnitt über die 'Grundpulsation des Lebens' habe ich ausgeführt, wie solch ein optimaler Bewegungsfluss aussieht. Sie fühlen sich mit der Erde, den Menschen und dem Universum verbunden und erleben das als Liebe, Freude und Erfüllung.

Häufig ist diese Grundpulsation jedoch aufgrund von Lebensumständen unterbrochen, eingedämmt oder blockiert. Sie halten den Atem an, panzern die Muskeln oder stellen sich gar tot. Ihr Körper reagiert mit Verspannungen und letztlich Krankheit auf dieses Ungleichgewicht. Ihre Seele erlebt es als Schmerz, Depression, Konflikte, Arbeitsschwierigkeiten, unglückliche Beziehungen oder ganz allgemein als die Unfähigkeit, Glück und Freude zu empfinden.

Wenn sich all diese Symptome auf Frequenzen zurückführen lassen, bedeutet das, dass wir die Schwingungsstärke verändern und sie damit auflösen können. Das ist so einfach wie das Einstellen von Sendern im Radio oder Fernsehen. Auch da verändern Sie lediglich die Frequenz, um eine andere Sendestation zu finden. Alles, was Sie also brauchen, ist ein System, das diese Funktion erfüllt.

Solch ein System ist der Sechs-Schritte-Prozeß des Holographischen Neustrukturierens (HR™), den Chloe Wordsworth entwickelt hat. Sie verbindet darin viele verschiedene traditionelle und moderne Heilverfahren zu einem detailliert ausgearbeiteten System, das es Ihnen erlaubt herauszufinden, welche Aspekte in Ihrem Körper-Geist-System ihre optimale Frequenz verloren haben und welche Selbstheilungsmodalität Sie brauchen, um Ihre optimale Schwingung wiederzugewinnen. Dazu zählen die Polaritätstherapie, Chinesische Akupunktur, Edu-Kineosologie, die Japanischen Jin Shin Harmonisierungspunkte, Indische Yogaverfahren und die Arbeit mit Tonfrequenzen.

Sie können dieses System innerhalb von drei Wochenendseminaren selber lernen, sich an einen erfahrenen Praktiker wenden oder sich an einem Kurs beteiligen, bei denen ein Praktiker das Schwingungsfeld eines bestimmten Themas für eine ganze Gruppe verändert.

Im Folgenden gebe ich Ihnen zunächst einen Überblick über den Sechs-Schritte-Prozeß und dann über das Verfahren.

Der Sechs-Schritte-Prozeß

Schritt 1: Vorbereitung

Im ersten Schritt geht es um Ihre Bereitschaft, Ihr Leben zu verbessern oder Ihren Horizont zu erweitern. Wir ändern uns nur, wenn wir bereit sind, uns zu ändern. So banal wie der Satz klingt, ist er nicht. Oft eilt unser Verstand oder unser Wille unserer emotionalen Bereitschaft voraus.

Eine tiefgehende Veränderung erfolgt nur, wenn Ihr gesamtes System, Ihre Gedanken, Gefühle und Ihr Wille darauf ausgerichtet sind. Manchmal sind Sie trotz Ihrer erklärten Absicht emotional nicht bereit, sich Ihre Lebensstrategien anzuschauen und zu verändern. In diesem Falle müssen Sie zunächst Ihren Körper und Geist darauf einstimmen, die Sitzung zu Ihrem Besten zu nutzen.

Schritt 2: Motivation

Wir ändern uns nur, wenn wir motiviert sind, uns zu ändern. Um diese Motivation geht es im zweiten Schritt.

Solange Sie dem Leiden verpflichtet sind, entstammen die Impulse zur Veränderung vorwiegend diesem Bereich. Die meisten Menschen bewegen sich in dem einmal abgesteckten Rahmen solange, bis äußere Umstände sie aus der Bahn werfen. Dazu gehören Krankheiten, Trennungen, Verluste, Arbeitslosigkeit oder Entwurzelungen, also Umstände, die sehr schmerzhaft und einschneidend in das Leben eingreifen. Wenn Sie diese Ereignisse positiv sehen, wirken sie wie ein Wecker, der Sie auffordert, aufzuwachen und Ihr Leben in eine neue Richtung zu lenken.

Meist motivieren äußere Ereignisse den Menschen, Hilfe und Unterstützung zu suchen. In den Sitzungen zeigt sich, dass diese Anlässe Hebel für eine tiefer liegende Problematik sind. So dient das ursprüngliche Problem nur als Eingangspforte für eine längere Entdeckungsreise zu Ihrem Selbst. In den Sitzungen eröffnet sich über den motivierenden Faktor ein ganzes Gewebe unerwarteter und miteinander verflochtener Bereiche, die altvertraute Themen in neuen Perspektiven erscheinen lassen.

Schritt 3: Positive Zielsetzung

Statt sich von äußeren Umständen bestimmen zu lassen, haben Sie auch die Möglichkeit, Ihre Entwicklung selber in die Wege zu leiten. Hierbei geht es darum, Ihr Potential zu entfalten. Sie drücken dies im dritten Schritt des Sechs-Schritte-Prozesses in positiven Absichten oder Affirmationen dessen aus, was Sie erreichen wollen.

Eine Affirmation besteht aus einer Anzahl bewusst gewählter Worte, die Ihren Vorsatz ausdrücken oder unterstützen. Solch eine Affirmation ist zum Beispiel: "Ich bin liebevoll" oder: "Ich bin gesund und vital." Affirmationen geben Ihrer Energie ein positives Ziel.

Affirmationen löschen alte Programme und ersetzen sie durch neue Ideen, Ansichten und Zielvorstellungen. Eine Klientin, die in ihrem Leben immer wieder scheiterte, veränderte ihren Blickwinkel mit der Affirmation: "Ich bin erfolgreich". Eine andere Klientin, deren Leben von Fallangst bestimmt war, veränderte ihre Lebensperspektive mit dem Satz: "Ich bewege mich aktiv auf positive Veränderung und Wachstum hin."

Ihre Gefühle oder Handlungen sabotieren oft Ihre besten Absichten, weil sie auf einer niedrigeren Schwingungsebene operieren als Ihre ideale Situation. So wünschen Sie sich Gesundheit und sind zugleich auf schlechte Nahrung fixiert. Oder Sie sehnen sich nach einer guten Partnerschaft und sind zugleich voller Feindseligkeit und Misstrauen gegenüber dem anderen Geschlecht.

Mithilfe des Holographischen Neustrukturierens stellen Sie die optimale Frequenz für Ihre positive Absicht her, so dass alle Ebenen Ihres Seins sich harmonisch hinter dieser Zielsetzung vereinen. Wenn Sie im Gleichklang mit Ihren Idealen schwingen, bewegt sich Ihr Leben unaufhaltsam auf die Verwirklichung dieser Ideale hin.

Schritt 4: Unbewusste Muster und Energiekonstruktionen

Der vierte Schritt befasst sich mit den unbewussten Mustern, die Ihre einengenden Strategien stützen und Sie an der Verwirklichung Ihrer lebensbejahenden Ziele hindern.

Das Holographische Neustrukturieren arbeitet mit drei grundlegenden Typen unbewusster Strukturen:

- Grundüberzeugungen, die sich in Ihrem Selbstbild und Ihrer Sprache niederschlagen,
- Überlebensstrategien, die Ihnen halfen, traumatische Situationen zu bewältigen und die Sie heute an einem erfüllten Leben hindern,
- energetische Blockaden in Ihren Elementen, Ihren Chakren und Ihrem Meridiansystem.

Ich handele diese drei Bereiche nacheinander ab.

Was wir denken, sind wir. Und zunächst sind wir das, was wir über unsere Umwelt: Eltern, Lehrer und Medien gehört und erfahren haben. Dieses Geflecht an Meinungen, Urteilen und Vorurteilen bestimmt, wie wir die Wirklichkeit sehen und erschaffen. Negative Einstellungen bewirken, dass die Frequenzen, die unser Leben bestimmen, unterhalb ihres Optimums liegen. Unsere Fähigkeit, eine positive Wirklichkeit herzustellen, ist damit eingeschränkt. Erst wenn wir die zugrunde liegenden Strukturen transformieren, erreichen wir eine permanente Veränderung, die es uns erlaubt, unser volles Potential zu entfalten.

Überlebensstrategien sind in unserem animalischen Teil, dem Stammhirn verankert. Sie steuern von dort aus unsere Reaktion auf gegenwärtige Situationen, die uns an frühere traumatische Ereignisse erinnern. Unser animalischer Teil reagiert auf Gefahren mit Flucht oder Angriff. Wenn der Angriffsimpuls blockiert ist, ziehen wir uns angesichts bedrohlicher Situationen zurück, sind gelähmt oder isolieren uns. Wenn der Fluchtimpuls blockiert ist, geraten wir in Panik oder nutzen unsererseits Gewalt, Kampf und Kontrolle. Diese einprogrammierten Reaktionen verhindern, dass wir auf mögliche Gefahren angemessen reagieren. Sie erlauben uns nicht, uns im Vertrauen darauf zu entspannen, dass für unsere Überlebensbedürfnisse und unsere Sicherheit gesorgt ist. Mit dem Holographischen Neustrukturieren verankern wir nützliche und lebensfördernde Reaktionen im Gehirn und Nervensystem.

Der dritte Bereich, der uns an einem erfüllten Leben hindert, sind Blockaden oder Einschränkungen unserer Energie in den Energiezentren und -linien unseres Körpers.

Im Abschnitt über den 'Zyklus der Manifestation' habe ich ausgeführt, wie im ayurvedischen Modell die Elemente Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde unsere Gedanken, Gefühle und physischen Prozesse steuern. Die chinesische Medizin nutzt die fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser und die damit verbundenen Energielinien, genannt Meridiane, um unsere Grundbefindlichkeit zu bestimmen. Erde steht zum Beispiel für unsere Sicherheit und Erdung, für Nahrung und Unterstützung. Wenn dieses Element blockiert ist, fühlen wir uns unsicher auf unseren Beinen, leben in unserem Geist statt in unserem Körper oder haben das Gefühl, dass wir die körperliche, emotionale oder geistige Nahrung, die wir brauchen, nicht erhalten können.

Mithilfe des Holographischen Neustrukturierens finden Sie heraus, welchen Energieeinschränkungen Ihr System unterliegt und in welchen Bereichen Ihres Lebens sie sich auswirken. Nicht nur Ihr persönlicher Bereich, also Ihr Körper, Ihre Gefühlswelt oder Ihre Gedanken sind davon betroffen, sondern ebenso auch Beziehungen, Ihre Arbeitssituation oder Ihr Verhältnis zum universellen Ganzen.

Die unbewussten Reaktionen gehen überwiegend auf frühere Erfahrungen zurück, in denen grundlegende Lebens- oder geistige Bedürfnisse nicht befriedigt wurden oder die sie nicht angemessen verarbeitet werden konnten. Manche dieser Situationen gehören zum Lebensprozess wie die Geburt von Geschwistern, Wohnungs- oder Schulwechsel sowie die Trennung der Eltern. Andere sind traumatischer Natur wie das Miterleben eines tödlichen Unfalls, Gewalt oder Missbrauch. Traumatische Erfahrungen können bis in den Mutterleib zurückreichen oder gar archetypischer Natur sein. Sie verbinden uns mit dem kollektiven Gedächtnis der Menschheit. Um all diese Erfahrungen aufzulösen, genügt es, sich die Aspekte des damaligen Geschehens anzusehen, die Ihr heutiges Erleben mitbestimmen.

Schritt 5: Selbstheilungsmodalitäten

Chloe Wordsworth hat ein breites Repertoire von Selbstheilungsverfahren aus westlichen und östlichen Traditionen zusammengestellt. Dazu gehören Körperbewegungen, Atemtechniken, Akupressur, Singen, Obertöne, Stimmgabelvibrationen, Lichtfrequenzen, kreativer Ausdruck und Affirmationen.

In den Sitzungen testen Sie mithilfe des Muskelprüfverfahrens, das ich Ihnen im nächsten Abschnitt vorstelle, welche Energiequellen Sie Ihrem Körper und Geist zuführen müssen, um Ihre optimale Frequenz in Bezug auf Ihre Problemstellung wiederzugewinnen.

Schritt 6: Positive Aktion

Manchmal genügt die Zeit in der Sitzung dafür nicht. Sie brauchen eine positive Aktion, die Ihrem System hilft, die neue Schwingungsfrequenz zu integrieren. Eine Liste positiver Aktionen hilft Ihnen, die Handlung zu identifizieren, die Ihr System braucht, um sich auszubalancieren.

Integration

Jedes System braucht eine Zeit der Anpassung an ein neues, höheres Energieniveau. Viele Menschen fühlen sich von der Lebenskraft bedroht und machen die Zunahme an Vitalität durch altbewährte Entlastungsmechanismen wieder zunichte. Dazu gehören übermäßiges Essen, Alkohol, Zigaretten, zwanghaftes Handeln, Konsumieren oder Rückzug vor den Fernseher oder Computer.

Manche fühlen sich nach einer Sitzung sehr erleichtert und verspüren eine unmittelbare Zunahme an Lebenskraft. Andere brauchen Zeit, um alte Programme durcharbeiten. Bevor sich die vertrauten Probleme verabschieden, tauchen sie noch einmal in aller Intensität auf. Manche Klienten sind stark verletzlich, fühlen sich wie wund und weinerlich oder werden von wilden Träumen heimgesucht.

Mit zunehmender Erfahrung lernen Sie, dass Ihr System die Veränderungen angemessen steuern und integrieren kann, so dass Sie sich vertrauensvoll auf eine bessere Zukunft hin bewegen.

Muskelprüfung als Biofeedback-System

Das Verfahren innerhalb des Holographischen Neustrukturierens ist das Muskelprüfverfahren, das Sie vielleicht schon einmal im Rahmen der Kinesologie oder bei einem Chiropraktiker kennen gelernt haben. Sie nutzen die Stärke oder Schwäche eines Muskels und rufen darüber Informationen ab, die in der 'Datenbank' Ihres Gehirns und Körpers abgespeichert sind. Diese 'Datenbank' enthält Ihr Wissen und Ihre Erfahrungen. Das mag Ihnen unglaublich vorkommen. Machen Sie einmal den Versuch, sanft den ausgestreckten Arm eines Bekannten herunterzudrücken, während sie ihm Anerkennung zollen, und Sie werden feststellen, dass der Arm stark bleibt. Nun drücken Sie wieder sanft auf den Arm, während Sie ihm beleidigende Worte sagen, und der Arm fällt herab.

Was bedeutet das?

Eine starke oder schwache Reaktion im System des Holographischen Neustrukturierens reflektiert eine bestimmte Wellenfrequenz. Wie gesagt, die Sinne empfangen Eindrücke als Frequenzen. Das Gehirn wertet die Botschaften aus und sendet sie in jede Zelle und jeden

Muskel weiter. Der ganze Körper ist ein Biofeedback-System, das beständig auf äußere und innere Reize reagiert. Von daher können Sie jeden Muskel nutzen und damit herausfinden, ob ein äußeres Ereignis oder Ihre innere Antwort darauf Ihr physisches, emotionales oder geistiges System stärken oder schwächen.

Doch nicht nur das. Wir sind alle Teil desselben Schwingungsfeldes. Aus diesem Grunde können Sie sich in einen anderen Menschen einfühlen. Sie können sogar Ihren Körper als Biofeedback-System nutzen, um Informationen aus der Datenbank des anderen abzurufen. In diesem Falle überprüfen Sie anhand der Reaktionen Ihres eigenen Muskels, wie der Muskel des anderen auf die entsprechende Information reagieren würde, ob also diese Information das physische, emotionale oder mentale System des anderen stärken oder schwächen würde.

Natürlich setzt dies voraus, dass sie dazu dessen Erlaubnis haben und dass Sie von persönlichen Motiven und Bedürfnissen in Bezug auf das Ergebnis frei sind. Das ist bei Menschen, zu denen Sie eine persönliche Beziehung haben, sehr viel schwieriger als bei Menschen, die beispielsweise zur Beratung zu Ihnen kommen. Deren Lebensumstände betreffen Sie nicht direkt. Von daher können Sie diesen Menschen gegenüber eher neutral sein. Ohne diese Neutralität sind Sie in Gefahr, sich oder den anderen zu manipulieren.

Das Schwingungsfeld, von dem wir alle Teil sind, liegt jenseits von Zeit und Raum. Telefone, Radios oder Fernseher nutzen dieses Faktum, um uns über die Kontinente hinweg miteinander zu verbinden. Doch auch ohne die technischen Apparate waren und sind Menschen in der Lage, Geschehnisse aus anderen Zeiten oder anderen Teilen der Welt aufzuspüren. Wir nennen diese Fähigkeit Telepathie. Sie nutzen Sie, wenn Sie plötzlich an jemanden denken und kurz darauf einen Brief von dieser Person erhalten, oder wenn Sie das Herannahen eines Unheils spüren.

Im Sechs-Schritte-Prozess des Holographischen Neustrukturierens nutzt der Praktiker diese Qualitäten des Schwingungsfeldes, um über seinen eigenen Körper als Biofeedback-System den Bereich herauszufinden, der den Schlüssel für das Problem des Klienten und dessen Selbstheilung in sich trägt. Dazu stehen ihm eine Reihe von Manualen zur Verfügung, die Informationen zu Energieblockaden und unbewussten Mustern auflisten. Anhand dieser Listen überprüft er, welche Faktoren das Problem des Klienten begründen und aufrechterhalten. Diese Punkte sind oft unbewusst und gehen auf ungelöste frühere Erfahrungen zurück, die auch weiterhin das Verhalten des Klienten bestimmen. Dazu zählen persönliche Überzeugungen, Überlebensstrategien und Energieblockaden in den fünf Elementen, den Chakren oder dem Meridiansystem. Der Praktiker überprüft, welche positive Absicht dem Klienten hilft, das Problem zu lösen und welche Selbstheilungsmodalität die Frequenz so verändert, dass der Klient sein optimales Funktionsniveau erlangt.

Für die Qualität der Information spielt es keine Rolle, ob Sie im Raum sind oder nicht. Der erfahrene Praktiker kann über große Entfernungen hinweg Sitzungen für Sie durchführen. Er benutzt dabei seinen Körper als Biofeedback-System, um wichtige Informationen abzufragen. Dies ist nicht anders, als wenn Sie das Radio oder den Fernseher einstellen und Nachrichten aus entfernten Teilen der Welt sehen und hören. Zahlreiche Sitzungen in Holographischem Neustrukturieren haben bewiesen, dass die Informationen äußerst korrekt und präzise sind und ihre Aufdeckung das Leben der betreffenden Person nachhaltig verbessern kann.

Mithilfe des Muskelprüfverfahrens wird der Praktiker der persönlichen Situation jedes Einzelnen gerecht. In jeder Sitzung überprüft er die Kombination der Faktoren, die das jeweilige Problem des Klienten begründen. Damit berücksichtigt er dessen Bedürfnisse

ebenso wie die Komplexität der unbewussten Muster und die Frequenzebenen, die den Mustern zugrunde liegen.

Da wir alle miteinander verbunden sind, haben wir viele Themen gemeinsam, die uns das Leben schwer machen. Ein Praktiker mit Erfahrungen in Fernsitzungen und im Umgang mit Kultur oder gesellschaftsbedingten Problemen, die wir alle kennen, kann diese Strukturen für eine ganze Gruppe verändern. Das wird als Fernseminar angeboten. Jedes Seminar hat ein eigenständiges Thema wie zum Beispiel Fülle, Liebe oder Gesundheit. Das Seminar erstreckt sich über mehrere Monate. Der Praktiker erfragt die speziellen Bedürfnisse der Beteiligten und führt dann jede Woche eine Sitzung zu einem bestimmten Thema durch. Sie erhalten ein Protokoll der Sitzung und Anregungen für 'Hausarbeiten', die Ihnen helfen, die Sitzungen in Ihren Alltag zu integrieren.

Das Fernseminar hilft Ihnen, die Aspekte Ihres Lebens zu verändern, die Ihnen über Ihre Familie oder die Massenmedien weitergegeben wurden. Sie werden feststellen, dass Probleme plötzlich verschwinden, dass Sie neue Einsichten in altvertraute Muster gewinnen oder Altes loslassen und neue Wege wagen können.